

COURS	HORAIRE Du 5 juillet au 23 août	DESCRIPTIONS ET EXIGENCES	Tarifs (résidents)
Aqua forme	Mardi et jeudi 10 h 45 à 11 h 40	Cours de fitness dans l'eau se déroulant dans la partie semi-profonde de la piscine. Exercices travaillant toutes les parties du corps, avec ou sans accessoires. Ouvert à tous.	1 x sem : 40 \$ 2 x sem : 60 \$ 3 x sem : 70 \$ 4 x sem : 90 \$ Vous avez la liberté de choisir la plage horaire qui vous convient.
	Jeudi 11 h 50 à 12 h 45		
	Mardi et jeudi 17 h 15 à 18 h 10		
Aquadanse	Mardi 11 h 50 à 12 h 45 18 h 15 à 19 h 10	Ce cours est composé de routines de danse chorégraphiques effectuées dans la piscine au son de musique entraînante afin d'améliorer sa capacité cardiovasculaire et de tonifier son corps.	
AquaJogging Nouveau !	Dimanche 10 h 45 à 11 h 40 Jeudi 18 h 15 à 19 h 10	L'aquajogging consiste à courir dans l'eau, dans la partie profonde de la piscine, le corps immergé jusqu'au cou. Vous pouvez apporter votre nouille si vous n'êtes pas confortable dans la partie creuse.	1 x sem : 45 \$ 2 x sem : 65 \$
Fitness pour enfants et parents Nouveau !	Samedi 11 h 50 à 12 h 45	Conditionnement physique à l'intérieur et à l'extérieur de la piscine. Un beau mélange entre la course, les sauts, de la nage et de l'endurance physique. Cette activité est une initiation à l'entraînement.	1 x sem : 50 \$

Fitness pour adultes Nouveau !	Mercredi 18 h 15 à 19 h 10	Conditionnement physique à l'intérieur et à l'extérieur de la piscine sous formes de jeu et d'ateliers avec son parent. Un beau mélange entre la course, des sauts, de la nage et de l'endurance physique. Cette activité est une initiation à l'entraînement.	1 x sem : 55 \$
Étoile de mer et canard 6 mois à 2 ans	Lundi 12 h 15 à 12 h 45	Avec le parent dans la piscine. L'enfant peut ramper seul et aimer jouer dans l'eau. Le cours a pour but de se familiariser avec les techniques de soutien en piscine et avec la flottaison en déplacement.	1er enfant : 65 \$ 2e enfant : 55 \$ 3e enfant : 40 \$
Tortue et Loutre de mer 2 - 3 ans	Lundi 10 h 45 à 11h 15 ou samedi 11 h 30 à 12 h	Avec le parent dans la piscine. L'enfant peut nager avec un flotteur ou avec l'aide d'un parent. Le cours a pour but de développer les glissements, les flottaisons ainsi que la sécurité sur le bord de la piscine.	1er enfant : 65 \$ 2e enfant : 55 \$ 3e enfant : 40 \$
Salamandre et Poisson-Lune 3 ans à 5 ans	Lundi 17 h 15 à 17 h 45 ou samedi 12 h 15 à 12 h 45	Exceptionnellement, avec la situation de la Covid-19, avec le parent dans la piscine. L'enfant peut nager sans aide flottante sur une petite distance (1-2 m) et mettre son visage dans l'eau ou a réussi le niveau Loutre de mer. Le niveau a pour but d'enlever complètement l'aide flottante.	1er enfant : 65 \$ 2e enfant : 55 \$ 3e enfant : 40 \$
Junior 1 6 ans et +	Lundi 19 h à 19 h 30 ou mercredi 17 h 30 à 18 h	Exceptionnellement, avec la situation de la Covid-19, avec le parent dans la piscine. L'enfant a peur de l'eau, ne met pas son visage et peut nager avec une aide flottante. Le cours est principalement axé sur les techniques de flottaison, la familiarisation avec la piscine et sur les glissements.	1er enfant : 65 \$ 2e enfant : 55 \$ 3e enfant : 40 \$
Junior 4-5-6 6 ans et +	Dimanche 12 h à 12 h 45 Lundi 18 h à 18 h 45	L'enfant a réussi le niveau Junior 3, est à l'aise en partie profonde. Il peut nager sur le ventre en sortant les bras et effectuer une respiration sur le côté. Il est à l'aise sur le dos et effectue un battement de jambes alternatif avec les jambes droites.	1er enfant : 65 \$ 2e enfant : 55 \$ 3e enfant : 40 \$

INSCRIPTION

Les inscriptions se font par téléphone en appelant au 450 267-3531